

# きゅうしょくだより



令和7年9月30日発行 嶺南西特別支援学校

秋は「スポーツの秋」や「読書の秋」と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、「食欲の秋」や「実りの秋」ともいうように、この時期は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも、秋の味覚がたくさん登場しますよ。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、元気に過ごしましょう！

## えいよう 栄養 バランスのよい食事を 目指そう！

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上での欠かせない大切なことです。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や体の中での働きが異なります。丈夫な体をつくり、毎日元気に過ごせるよう、いろいろな食べ物を組み合わせて食べましょう！



## し 知っておきたい！ 献立の基本

主食、主菜、副菜をそろえるといろいろな食べ物を食べることができ、自然と栄養バランスが整います。給食の献立も参考にしてみてくださいね。

主食：米、パン、めんなど

主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品など

副菜：野菜、いも類、海藻、果物など



副菜

主菜

主食

副菜 (汁物)

# ほん せかい どくしょ きゅうしょく たの 本の世界を 読書と 給食で楽しもう！

10月27日から11月9日の「読書週間」にあわせて、本に出てくるメニューが給食に登場します。本の世界を思い浮かべながら食べてみてください。まだ読んだことのない人は、ぜひ読んでみてください。本を読むこと、食べること、どちらも楽しんでもらえたら嬉しいです。

27日

「11ぴきのねことあほうどり」馬場のぼる 作

11ぴきのねこが作ったコロッケ。あほうどりたちもたくさん食べました。あれれ、ねこたちが食べたかったものはなんだっけ？



28日

「めん たべよう！」小西英子 作

ちゅるちゅるおいしいいろいろなめん。給食にはどんなめんが登場するでしょう？



29日

「おばけのてんぷら」せなけいこ 作

うさぎのうさこがつくるカリッと揚がったおいしそうなたんぷら。うさこはなんのてんぷらをつくったでしょう？



30日

「すがたをかえる大豆」国分牧衛 作

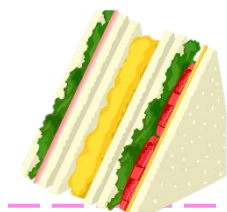
大豆はいろいろなすがたで食べられています。給食には、どのようにすがたをかえた大豆が登場するでしょう？



31日

「せかいいちのサンドイッチ」きむらゆういち 作

のねずみのコックさんに教えてもらったサンドイッチ。みなさんはどんな「せかいいちのサンドイッチ」を作りますか？



こんげつ 今月のテーマ

げんえん 減塩コーナー



えんぶん 「塩分をひかえるコツ」～献立の味つけにメリハリをつけよう～

減塩を意識すると、どうしても全ての料理を薄味にしないでほしいが、それでは食事を楽しめない、飽きて続けられない原因に…薄味の料理ばかりより、しっかり味のついた料理を1品+薄味1~2品にしたほうが、献立にメリハリが出て満足感が得られ、全体の塩分量を抑えることができます。減塩料理のコツは、給食だより5月号「酸味や香りを活用しよう」や6月号「だしを活用しよう」でも確認してみましょう。

うすあじ 薄味

しっかり味つけ

